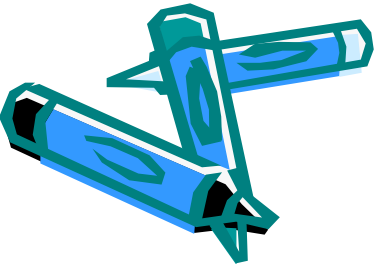
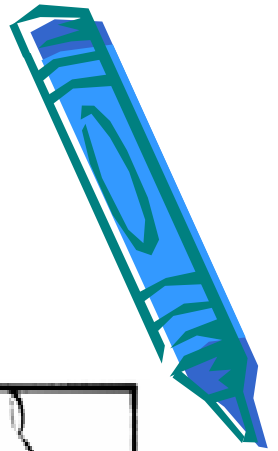
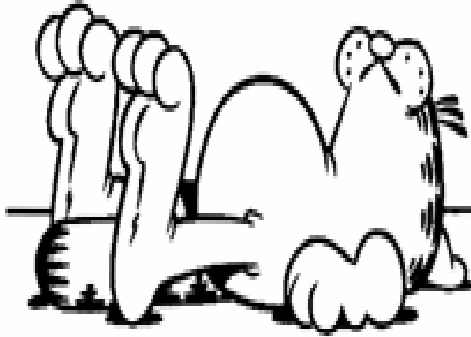
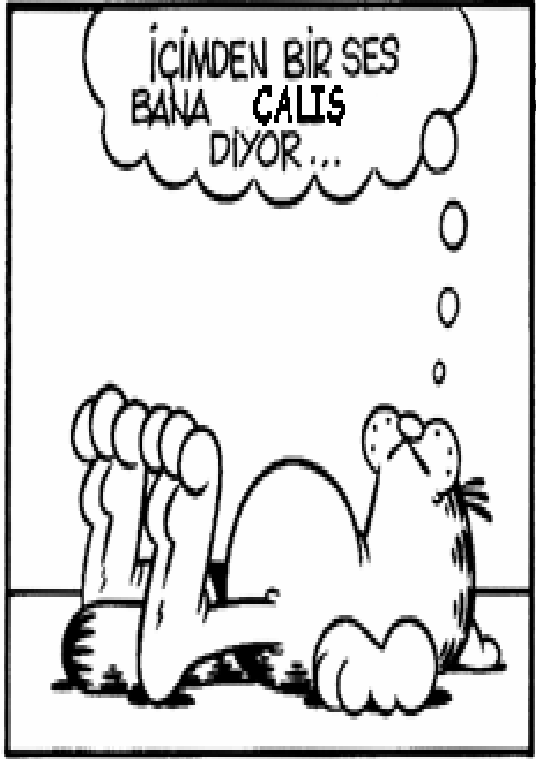


Sınav Kaygısı

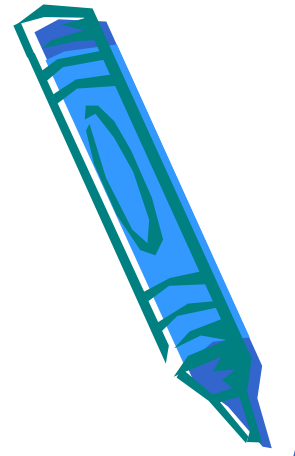
Dr.Nursu akın Memik
Mayıs 2007



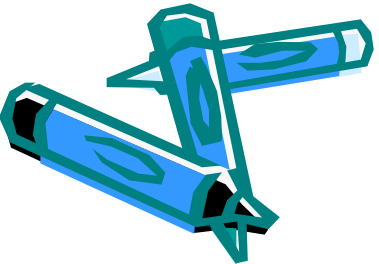
Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.



Sınav Kaygısı

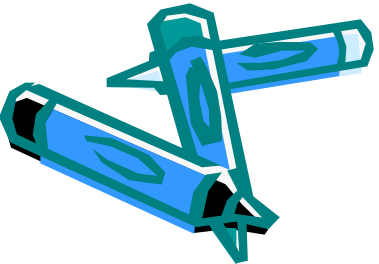
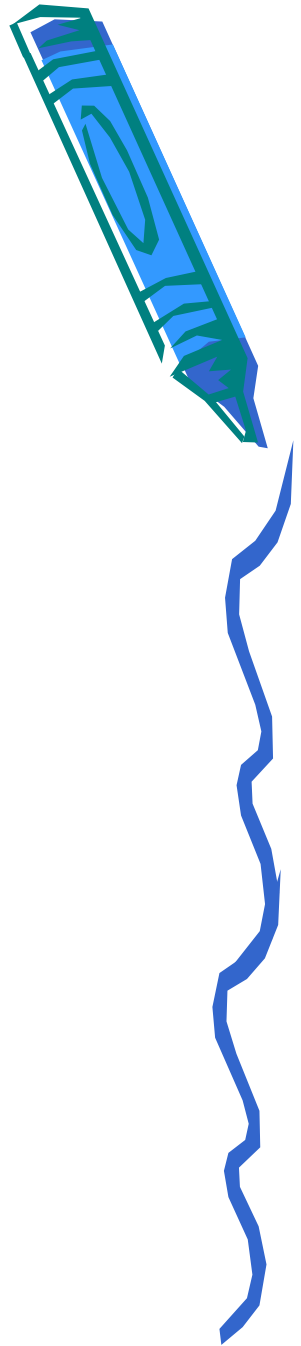


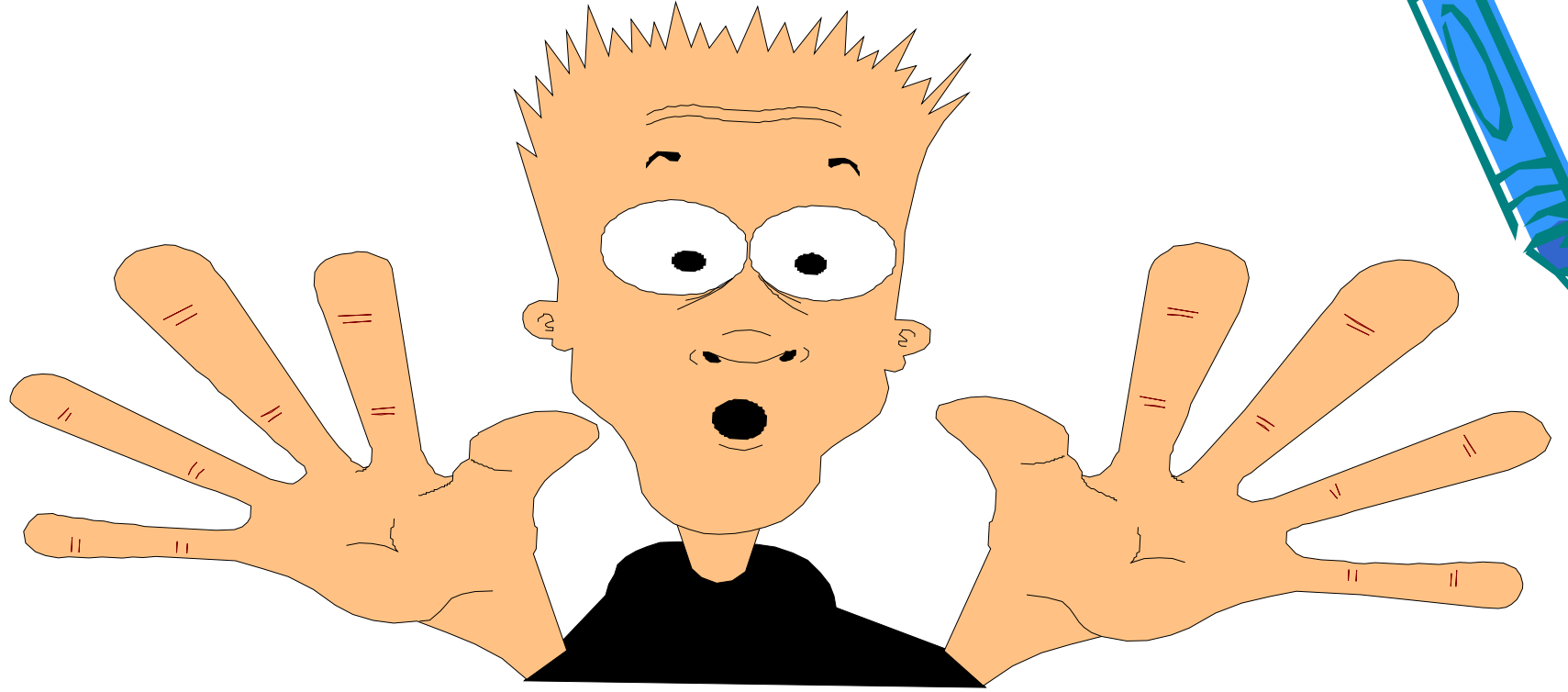
1. Kaygı-sınav kaygısı nedir?
2. Sınav kaygısının nedenleri nelerdir?
3. Yoğun kaygı ve hafif kaygı nelere sebep olur?
4. Sınav kaygısında yaşanan belirtiler nelerdir?
5. Kaygının azaltılması için neler yapılabilir?



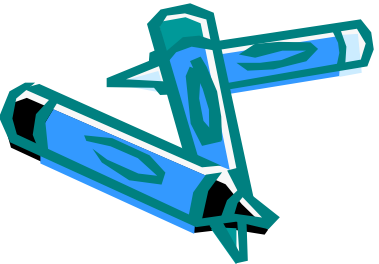
Kaygı

- Kişinin bir **uyaranla** karşılaştığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel **aşırı uyarılmışlık** halidir.

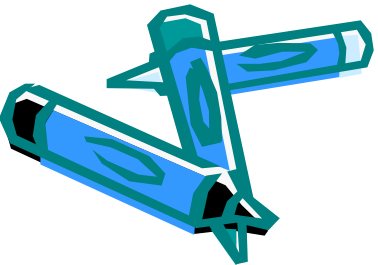
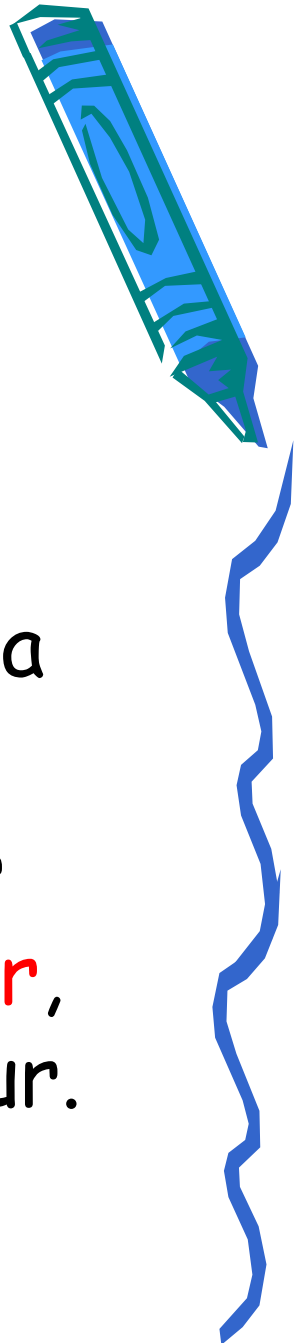




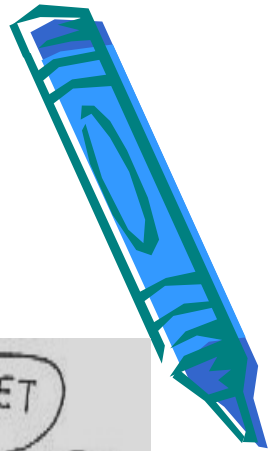
- **Sınav kaygısı** ise bu aşırı uyarılmışlık halinin sınavdan **önce**, sınav **esnasında** ve sınavdan **sonra** yaşanmasıdır



- Sınav kaygısında **sınavın kendisi strese yol açmaz**, sınavın kişi tarafından **algılanış biçimi** kaygıya neden olur.
- Bu nedenledir ki bazı öğrenciler sınavlarda çok **rahat ve başarılıdır**, bazıları ise **kaygılı ve başarısız** olur.



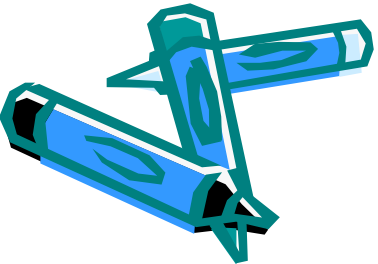
Nedenleri



- Mükemmeliyetçi kişilik yapısı
- Yüksek beklenti düzeyi
- Kötü çalışma alışkanlığı
- Görev ve sorumlulukları erteleme
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu
- Yorgunluk, uykusuzluk ve yanlış beslenme
- Her durumu felaketmiş gibi algılama



- Annelerin, babaların, komşuların, öğretmenlerin, arkadaşların ve birçok kişinin öğrenciden beklentisi öğrenciye çok fazla gelebilir.
- Sınav zamanı yaklaştıkça öğrenciler bu beklentileri olduğundan çok daha yoğun algırlarlar.



Yoğun beklenti

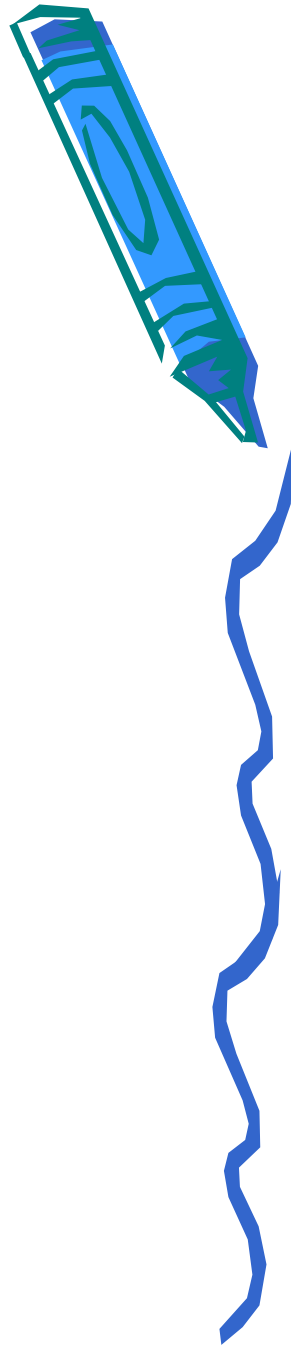


duygusal yük



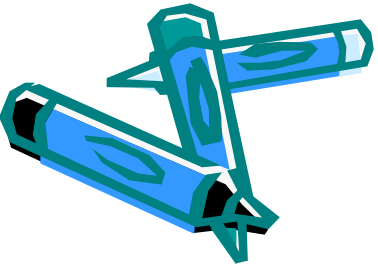
karamsarlık ve bıkkınlık

(Bu duygular nereye gitseniz size eşlik eder)

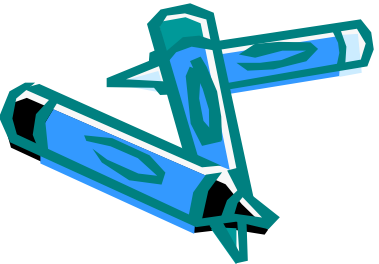
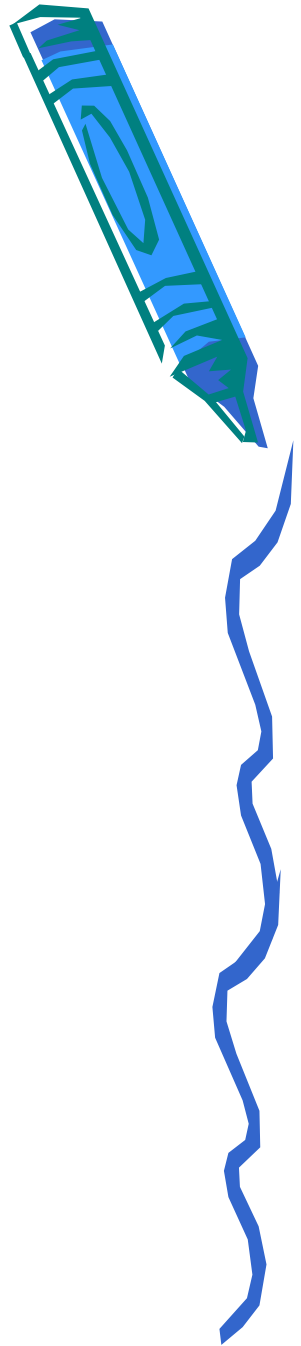


Bu duyguların zaman zaman yaşanması
normaldir

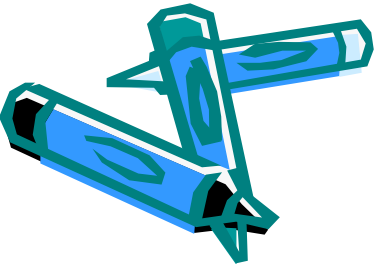
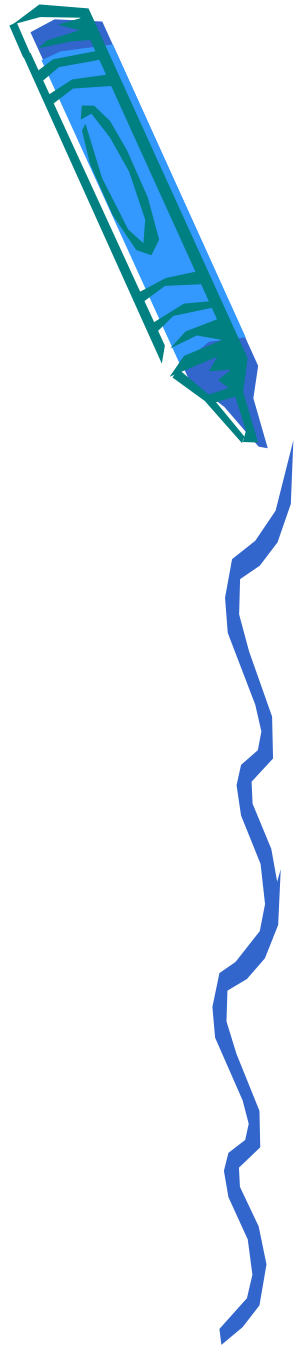
sınava hazırlanan bir çok öğrenci
bu duyguları yaşar.



Bazı öğrenciler
ümitsizliğe kapılır
çaresiz ve güçsüz hisseder
çalışmayı ve mücadeleyi bırakır.

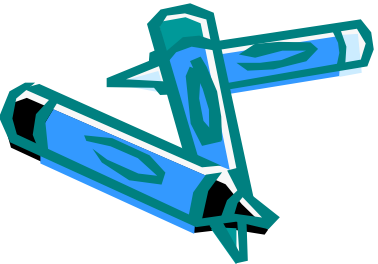
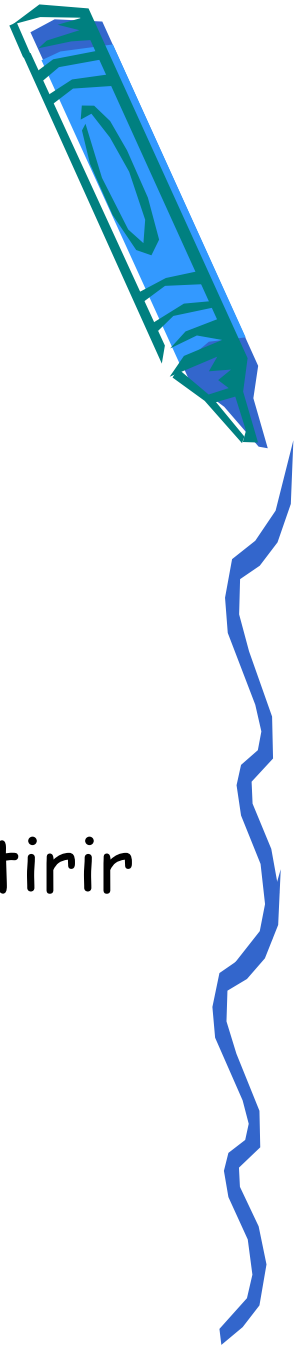


bazı öğrenciler
duygularını tanır,
normal olduğunu bilir
mücadelesini artırır.



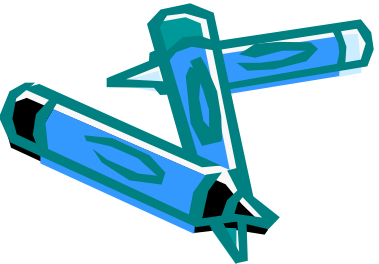
Hafif düzeyde kaygı...

- Dikkati artırır
- Uyarıcı etkisi vardır
- Öğrenme gücünü artırır
- Hatırlamayı kolaylaştırır
- Zamanı verimli kullanma becerisini geliştirir
- Bilgi transferini güçlendirir
- Odaklanma becerisini artırır.

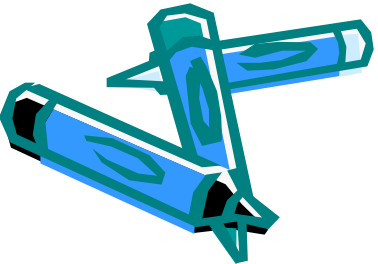


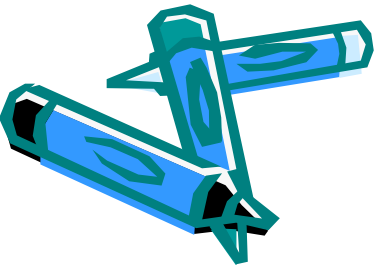
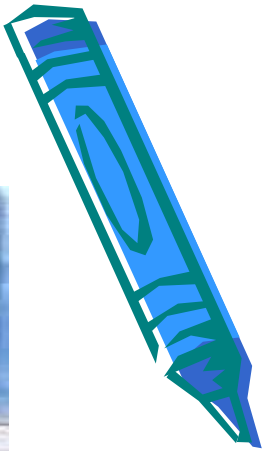
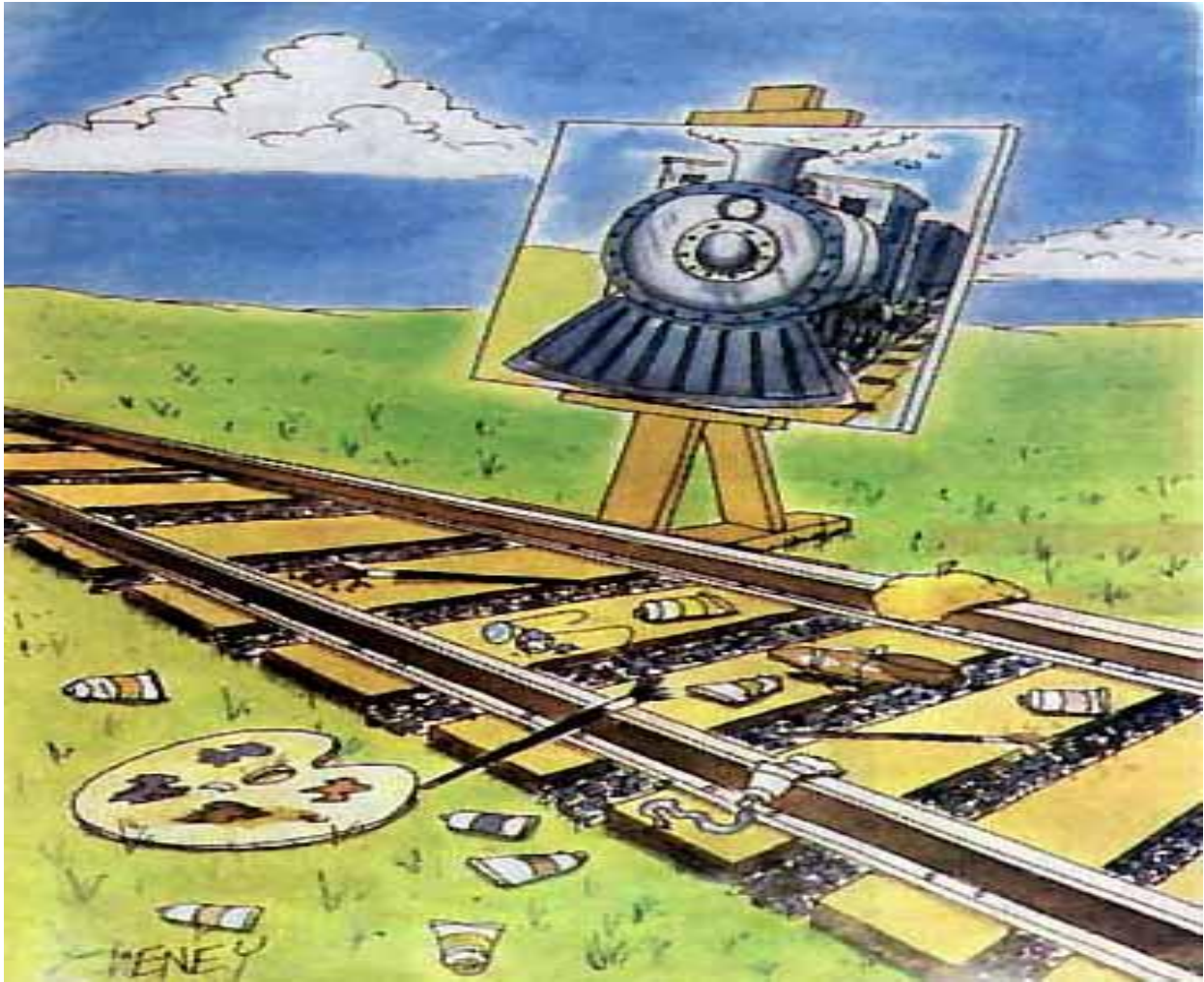
Yoğun kaygı...

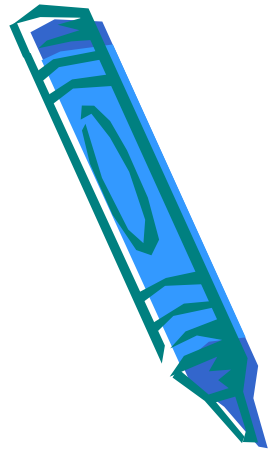
- konsantrasyon zorluđuna
- karar verme güçlüđüne
- unutkanlıkta artışa
- öğrenileni kullanamamaya
- dikkatin yaşanan bedensel belirtilere kaymasına
- organizasyon güçlüđüne
- düşüncelerin çarpıtılmasına yol açar



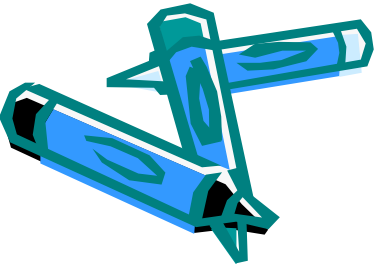
- Amaç kaygının tamamen ortadan kaldırılması değildir.
- Aslında kaygı duygusu insan bedeni için yararlıdır.

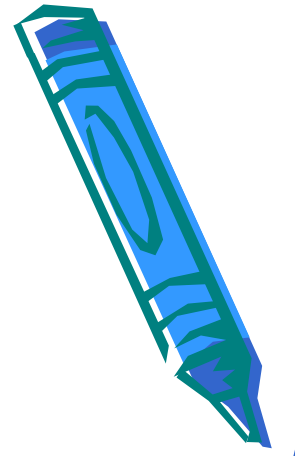




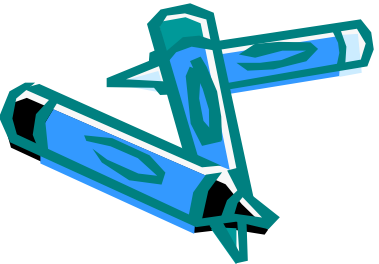


- Hediye aldığımızda **mutlu oluruz**
- Yakınlarımızı kaybettiğimizde **üzülürüz**
- Karanlıkta karşımıza biri çıktığında **korkarız**
- Sınav sırasında da **heyecanlanırız.**

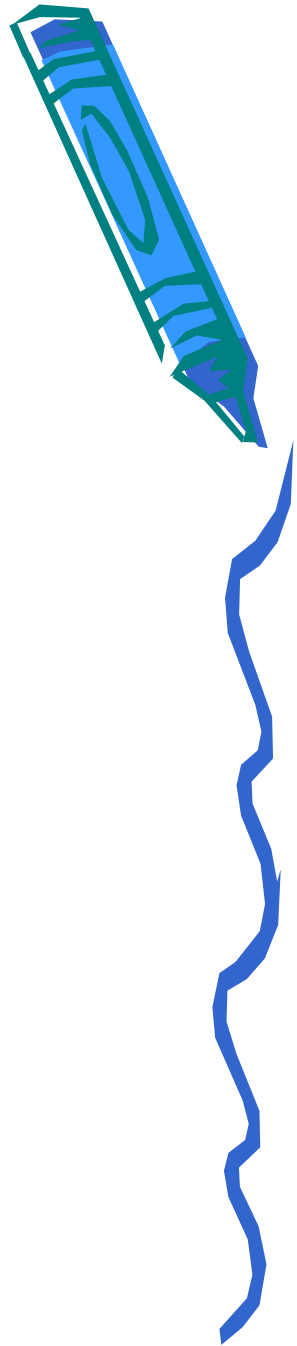




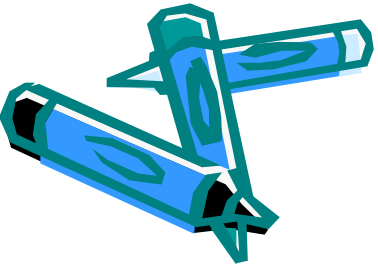
- Sınav sırasında **heyecanlanmak** normaldir
- Heyecan, **panik** ve **yoğun kaygıya** dönüştürülmemelidir



Kaygının fiziksel belirtileri

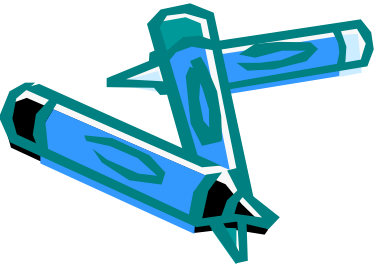
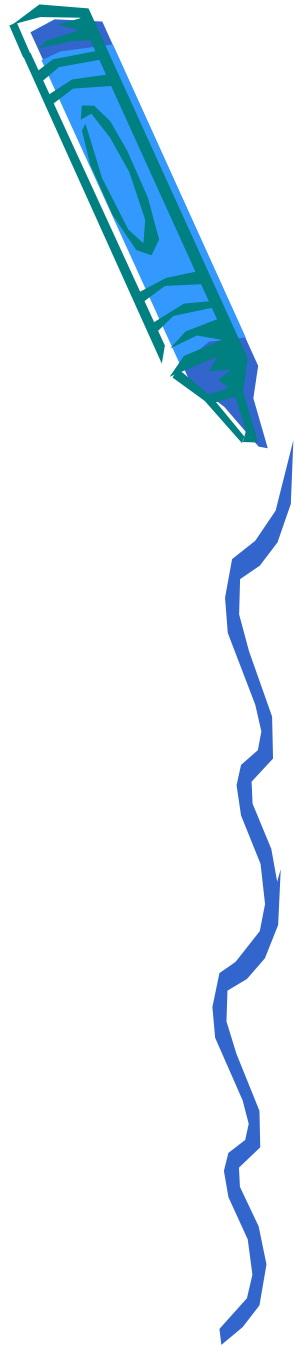


- Kalp atışlarında hızlanma
- Sakin oturmayı engelleyen aşırı ruhsal enerji
- Nedensiz ağlama isteği-kolay ağlama
- Dilin damağın kurumması
- Terleme
- Üşüme
- Yorgunluk-bitkinlik
- Soluk alıp vermede güçlük
- Çarpıntı hissi
- Titreme
- Mide ağrısı
- Baş ağrısı
- Uykusuzluk-kabus görme
- İştahsızlık
- Kaslarda gerginlik
- Ateş basması
- Baş dönmesi
- Yüz kızarması
- Göğüste ağrı, basınç ve sıkışma
- Bulantı-kusma
- İshal-kabızlık
- Sık idrara çıkma
- Soğuk ve nemli eller
- Dişlerin sıkılması



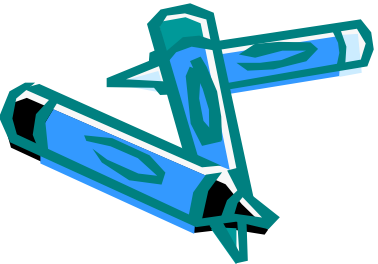
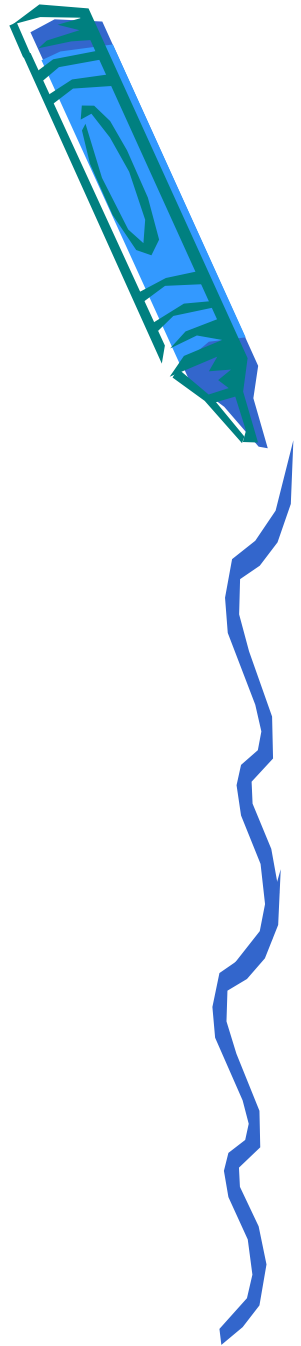
Duygusal belirtiler

- Gerginlik
- Sinirlilik
- Karamsarlık
- Korku
- Durgunluk
- Kendine güvende azalma
- Panik
- Kontrolü yitirme hissi
- Çaresizlik
- Heyecan
- Endişe
- Huzursuzluk
- Yalnızlık ve anlaşılamadığının hissedilmesi
- Öfke-kızgınlık
- Ümitsizlik
- Hayal kırıklığı
- Mutsuzluk
- Tedirginlik

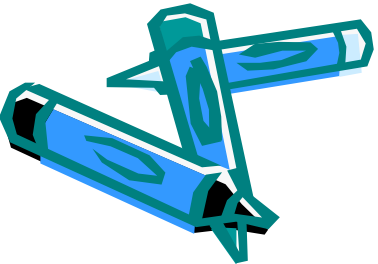
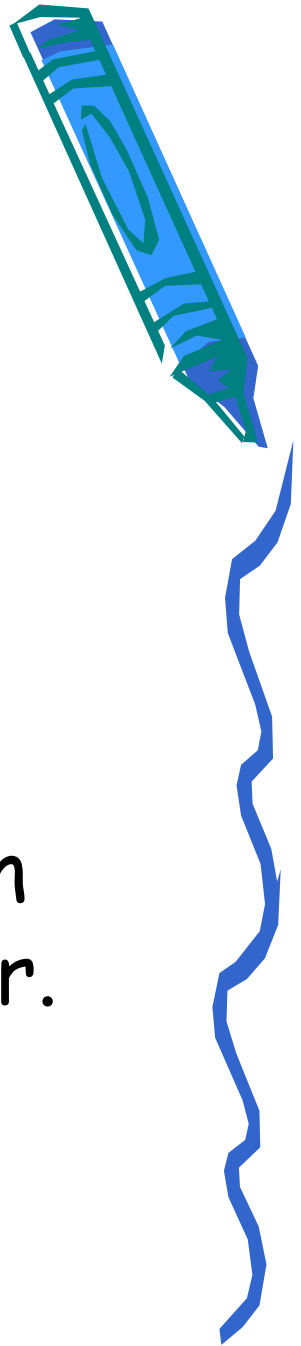


Zihinsel belirtiler

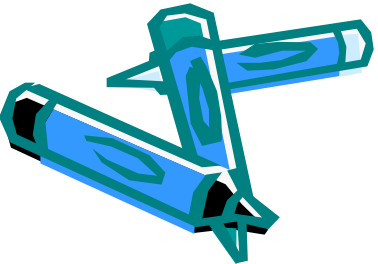
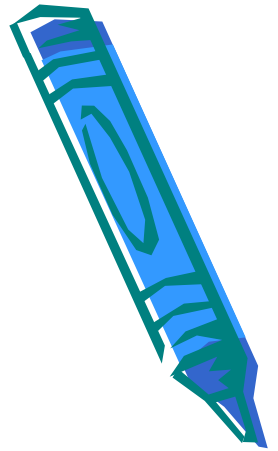
- Bildiklerimin hepsini unuttum
- Bana süre yetmeyecek
- Başarılı olamayacağım
- Yeterince iyi değilim
- İstedğim yere giremezsem ölürüm daha iyi
- Sınavı kazanamazsam annemin babamın yüzüne nasıl bakarım
- Yüksek puan alamazsam rezil olurum



- Bu düşünceler çalışmayı kolaylaştırmamakta, tam tersi **çalışmayı engellemektedir.**
- O halde **motivasyonu artıracak düşünceleri akıldan geçirmek için öğrenciler kendilerini zorlamalıdır.**

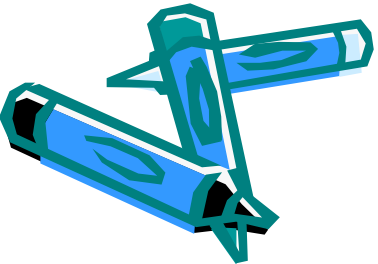


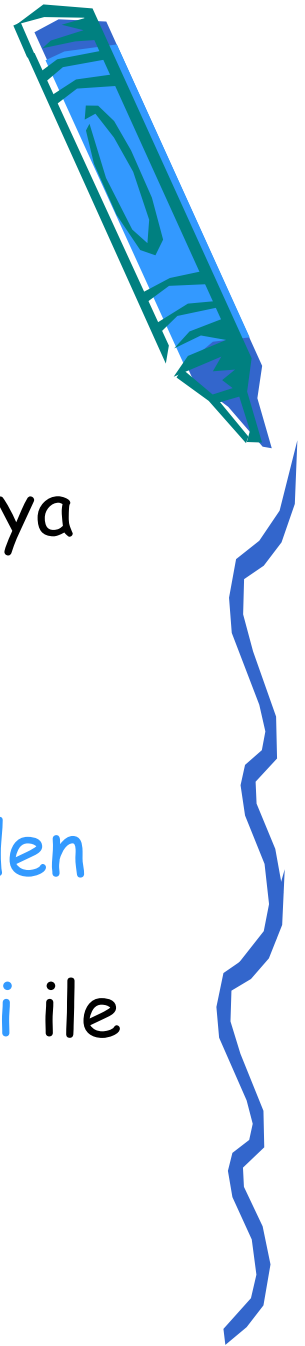
- Sınavda başarılı olmak **ilk amacınız**
olmalı
ancak **tek ve son amacınız**
olmamalı.



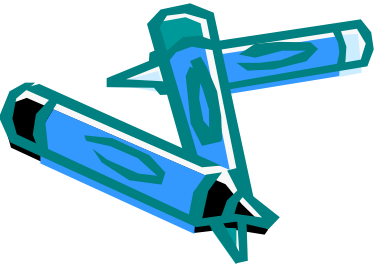
- Kaygı düzeyi normal olan kişiler sınav ile başarılarının test edildiğini düşünür

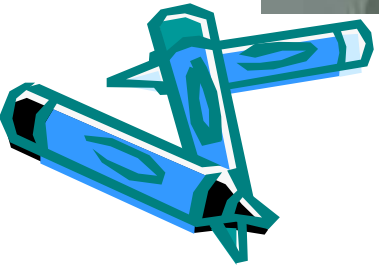
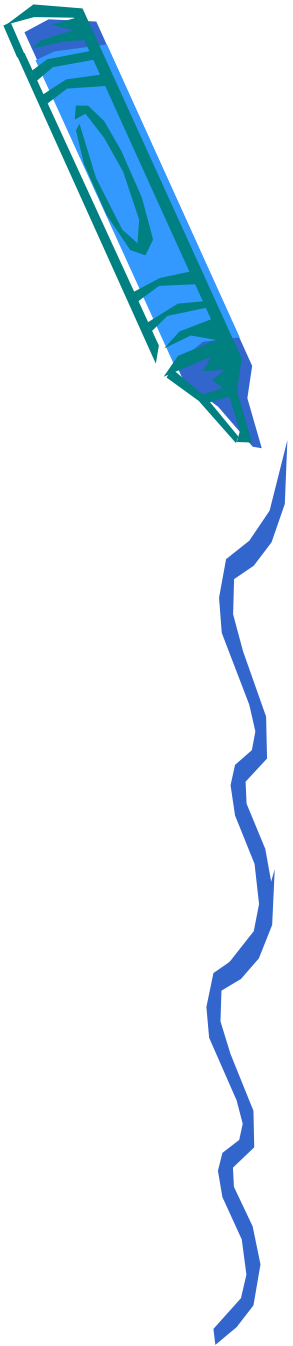
- kaygı düzeyi yüksek olan kişiler ise sınavı bir tehdit olarak algırlarlar.





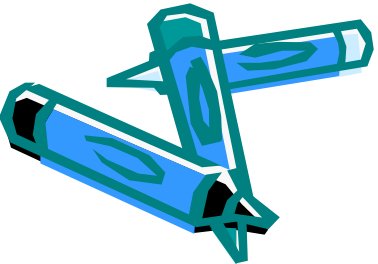
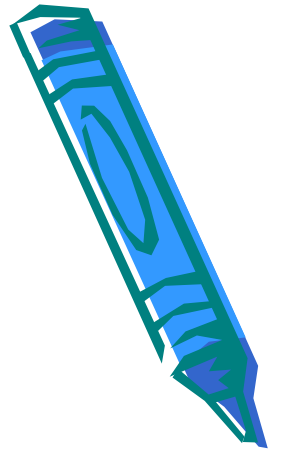
- Kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin kaygı düzeyi düşük olanlara göre ders çalışmaya daha fazla zaman ayırdıkları görülmektedir.
- Daha fazla ders çalışmalarına rağmen başarılarının düşük olması da **zihinlerinden geçirdikleri olumsuz düşüncelerin yoğun kaygıya yol açıp başarılarını etkilemeleri** ile açıklanmaktadır.





Kaygımızı azaltmak için neler yapabiliriz?

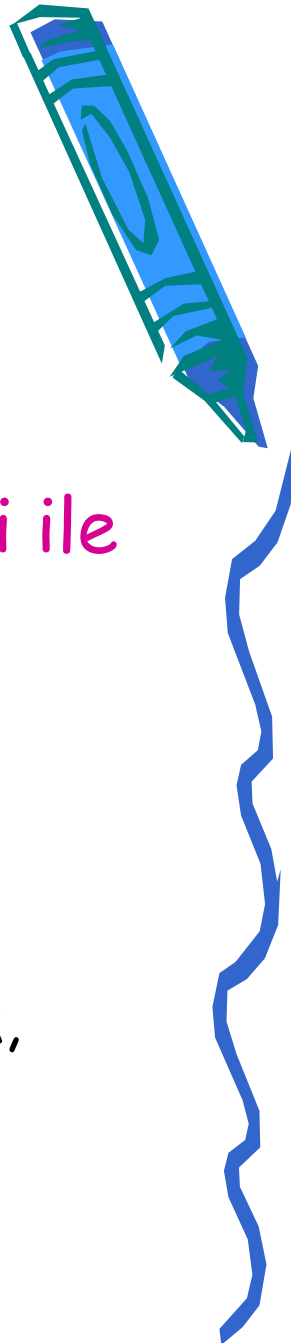
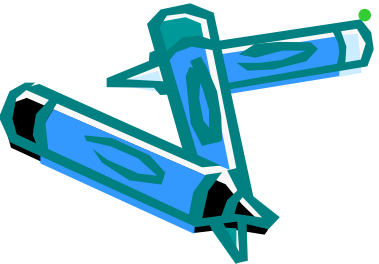
- **gevşeme egzersizleri**
 - Düzenli nefes alıp verme
(ağır, derin, sessiz)
 - Fizik egzersiz
(15 dk yürüyüş, bazı beden hareketleri)



Kaygımızı azaltmak için neler yapabiliriz?

Düşünce biçiminin düzenlenmesi
Olay-düşünce-davranış ve duygu birbiri ile bağlantılıdır.

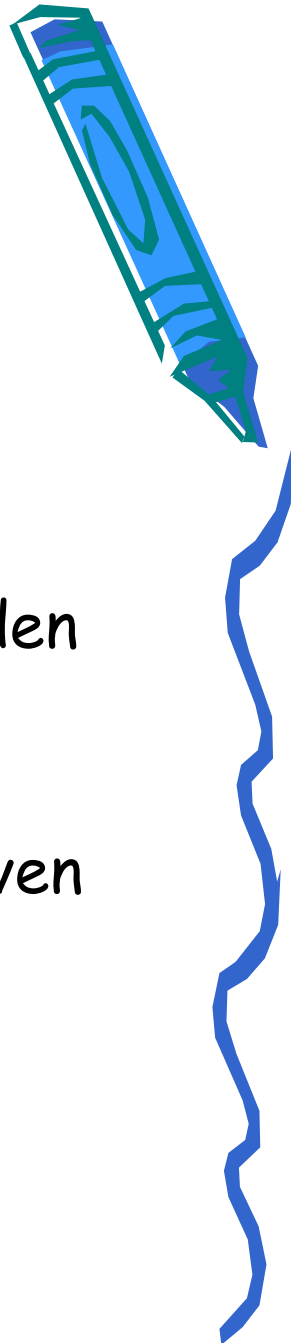
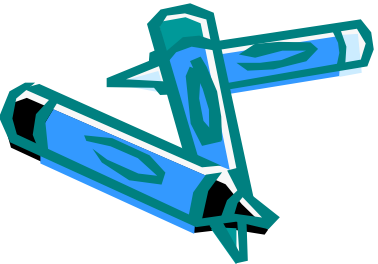
- **Olay:** Sınav kağıdı önünüzde.
- **Düşünce:** Bu sorular çok zor hiç birisini yapamayacağım, bittim ben
- **Duygu:** Kaygı, korku, çaresizlik
- **Davranış:** Bir türlü sorulara başlayamama, terleme, titreme
- **Sonuç:** Başarısızlık



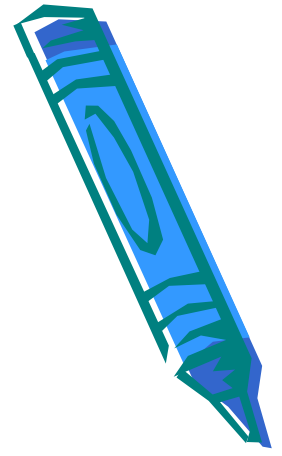
Kaygımızı azaltmak için neler yapabiliriz?

Düşünce biçiminin düzenlenmesi

- **Olay:** Sınav kağıdı önünüzde.
- **Düşünce:** bu sorular çok zor ama bir yerden başlamalıyım ve en azından bildiklerimi yapmalıyım
- **Duygu:** rahatlık, hoşnut olma, kendine güven
- **Davranış:** Soruları yanıtlamaya başlama
- **Sonuç:** Başarı

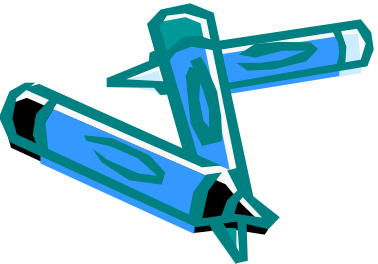


Kaygımızı azaltmak için neler yapabiliriz?

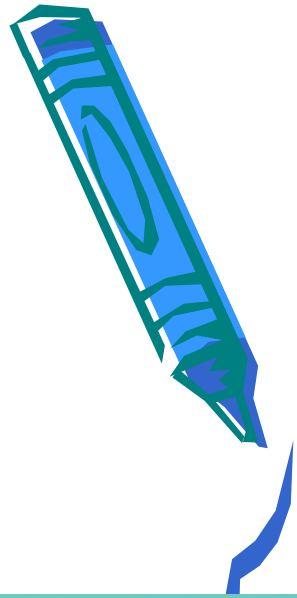


- **Zihinde canlandırma**

- Kaygılandığınızda duygusal olarak rahat ve mutlu olduğunuz ortamı ve tüm ayrıntıları gözünüzün önüne getirmeye çalışın ve sınav esnasında birkaç saniye rahatlayın.

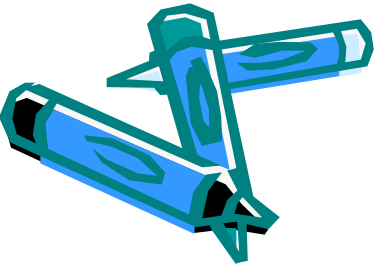


Kaygımızı azaltmak için neler yapabiliriz?



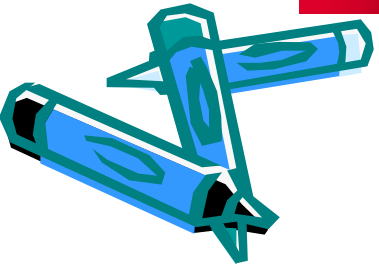
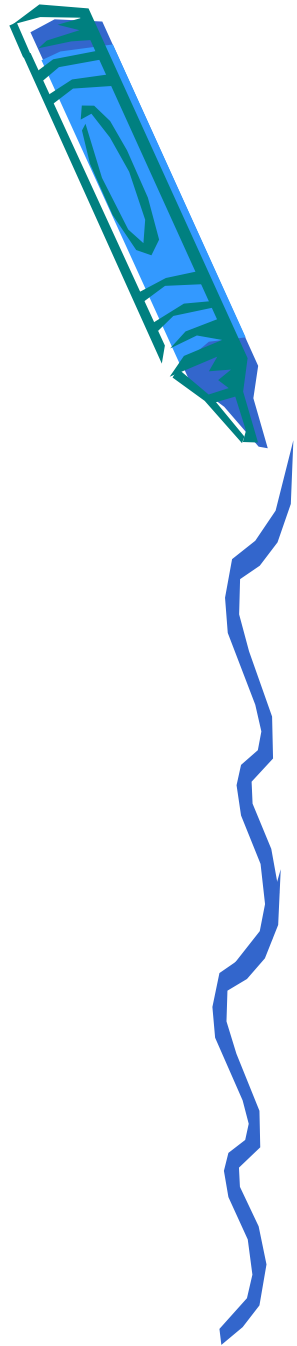
- **Doğru beslenme-İyi uyku**

- Kafein içeren gıdalar (kahve, çay, kola), alkol, aşırı şeker kaygı hormonlarımızı artırabilir
- Vitamin değeri yüksek gıdaların alımı ve balık, sebze, su tüketimi kaygı, dikkat, enerji ve beden sağlığı için olumlu besinlerdir.



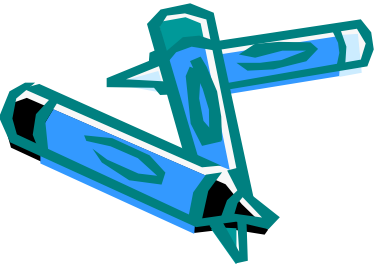
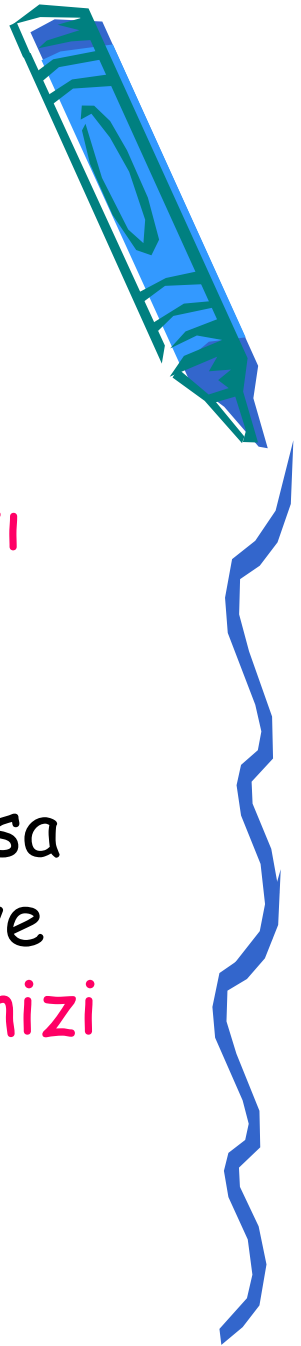


BAKKALINIZDAN
ISRARLA İSTEYİNİZ



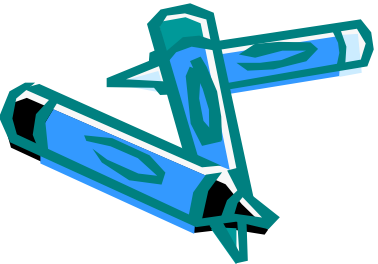
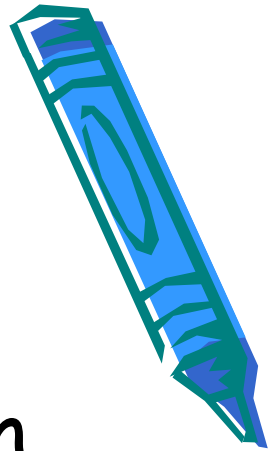
- Sınav öncesinde zihninizde geçmiş başarısızlıklarınızı değil **başarılarınızı düşünün.**

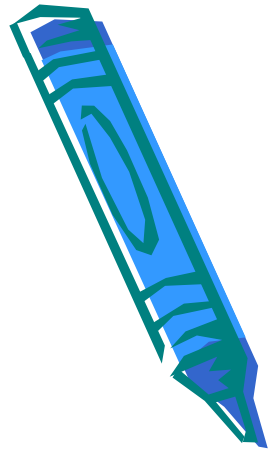
- Başarısızlıklarınız aklınızdan çıkmıyorsa **neden başarısız olduğunuzu düşünün ve tekrarlamaması için neler yapabileceğinizi düşünün.**



- Sınavı kazanmalıyım düşüncesinin **sınavı kazanmak istiyorum** düşüncesine dönüşmesini sağlayın.

- Böylece sınavın kazanılması bir **yasa** olmaktan çıkıp bir **istek** haline gelir. Gerçekçi düşünme tarzı da budur.



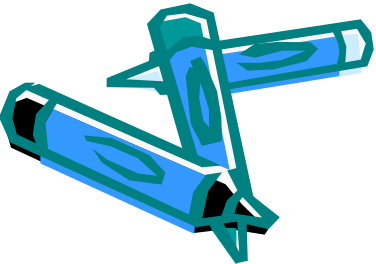


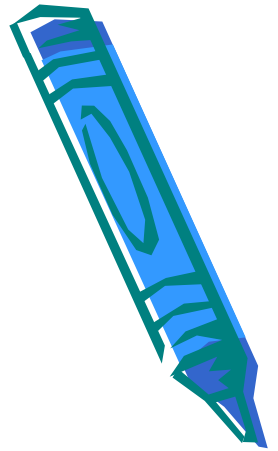
- Sınavdan **hemen öncesinde** arkadaşlar ile sınav hakkında konuşulmaması önerilmektedir.

- Çünkü bu konuşma kaygıyı artırabilir.

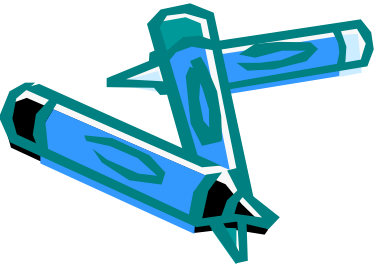
- **Kaygı bulaşıcı olabilir.**

- Bu nedenle çocuklar anne ve babalarında var olan kaygıyı hissedebilirler.



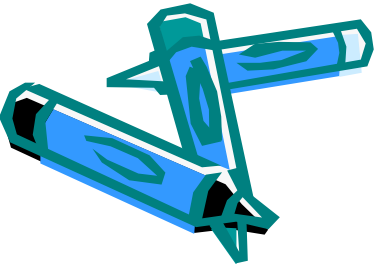
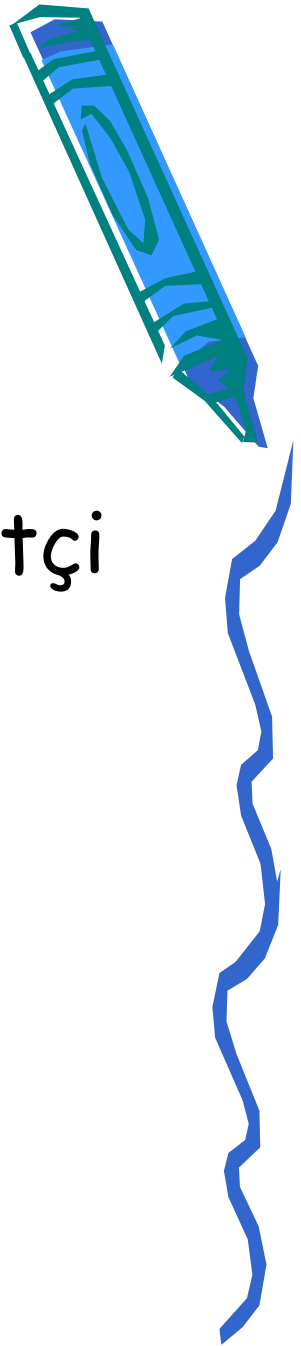


- Sınavda başarısız olmak çocuğun aptal ya da kötü bir insan olduğunu göstermemektedir.
- Sınav **bilgilerin değerlendirilmesidir.**
- Sınav asla **kişiliği değerlendirmez.**

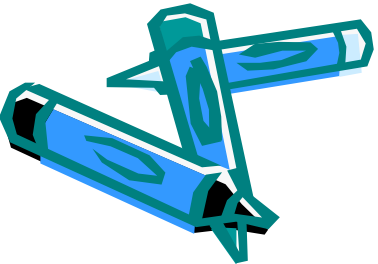
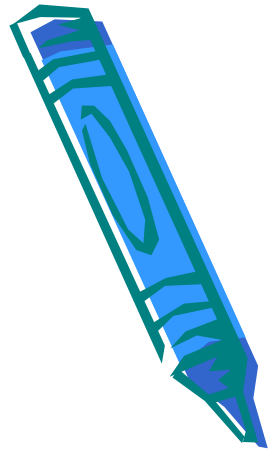


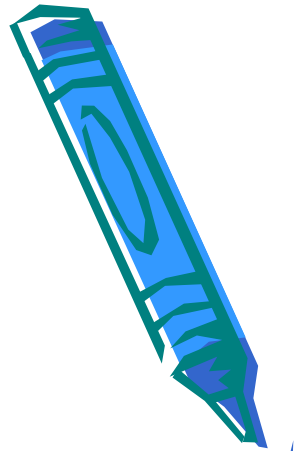
• Sınavda tüm soruları yanlışsız yapmayı hedeflemek mükemmeliyetçi bir yaklaşım olur.

• Unutmayın mükemmel iyinin düşmanıdır.

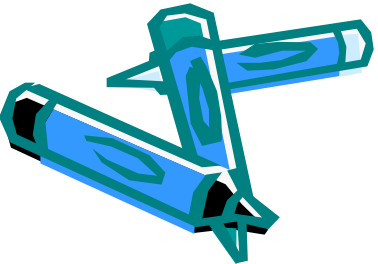


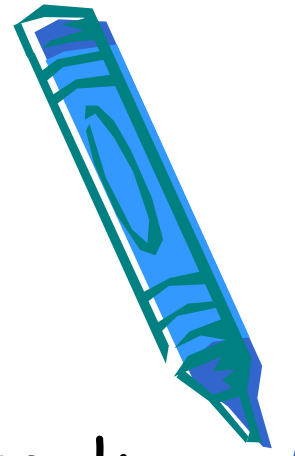
- Sınav esnasında yoğun heyecan yaşadığınızda bu heyecanı **başka öğrencilerin de yaşadığını** hatırlamak, bunun **normal bir duygu olduğunu** bilmek ve hatta **başarılı olabilmek için bu heyecanın gerekli olduğunu** anımsamak **heyecanınızı kontrol etmenizi sağlayacaktır.**



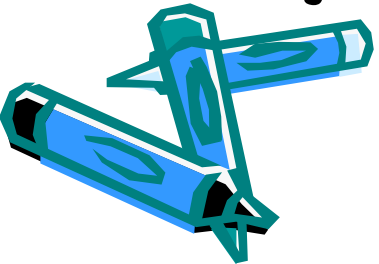


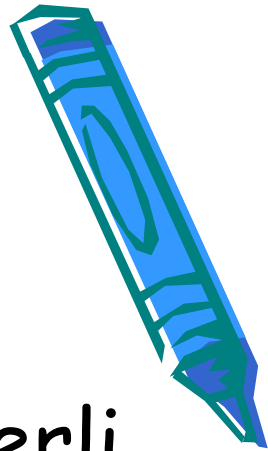
- Kaygınız çok artarsa arkanıza yaslanın ve birkaç tane derin diyafram nefesi alıp verin.





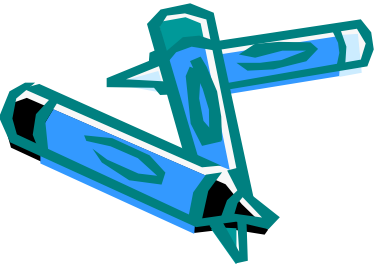
- Bir olay karşısında yaşanan olumsuz, gerçek dışı ve karamsar düşünceler değiştirilmelidir.
- Amaç aşırı iyi düşünce tarzını geliştirmek değil, yalnızca **gerçekçi düşünebilmeyi** öğrenmek olmalıdır.
- Kişi kendi potansiyelini bilmelidir.

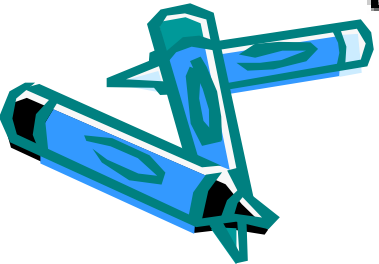
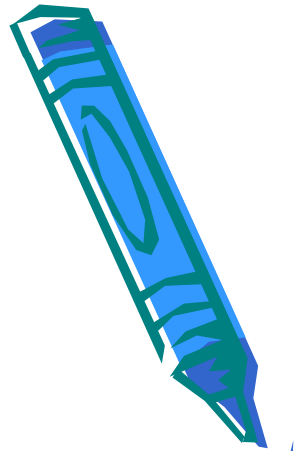




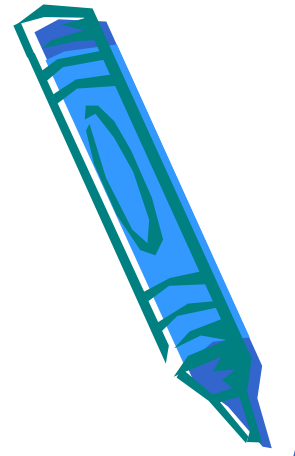
- Nerede eksik hangi konularda yeterli olduğunu bilmesi **gerçekçi düşünce** tarzına yol açacaktır.

- Elinizden gelenin en iyisini yapacağınızı düşünün ve sınırlı olduğunuz alanları da bilip kabul edin.

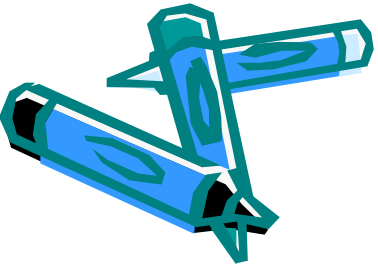


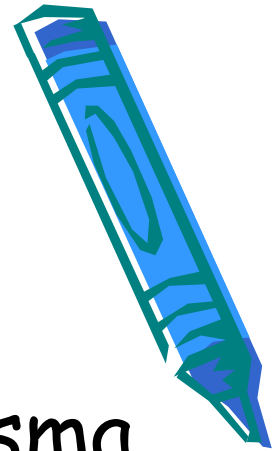


Sınav kaygısı ile baş etmeye yönelik ailelere öneriler



- Anne ve babanın kendi özelemleri ile çocuğun sınırları arasında gerçekçi bir denge kurulmalıdır.

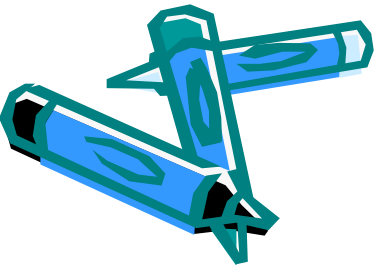


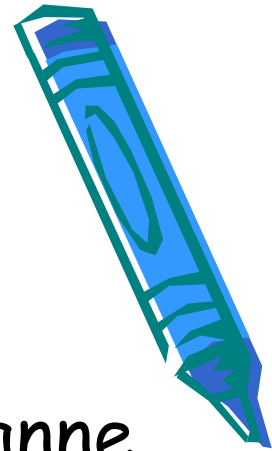


- Anne ve babalar çocuğun çalışma isteğini arttırmak niyetiyle kaygıyı arttırıcı yaklaşımlardan kaçınmalıdır.

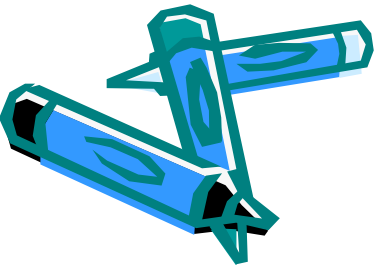
"Bu kadar çalışmayla kazanamazsın"

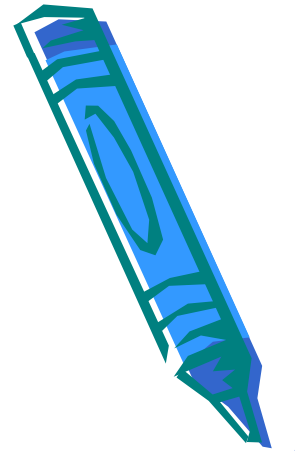
"Az bir zaman kaldı aman bizi mahcup etme."





- Eğer çocuk sınav hakkında konuşursa anne ve babalar çocuğu **yorumsuz**; fakat **anlayarak, empati** göstererek dinlemelidir. Böylece anne ve babalar çocuğun gerçek duygularını anlamış olur.
- Bu konuşmalarda çocuğun başarısıyla ve başarısızlığıyla anne ve baba tarafından kabul edildiği hissettirilmelidir.

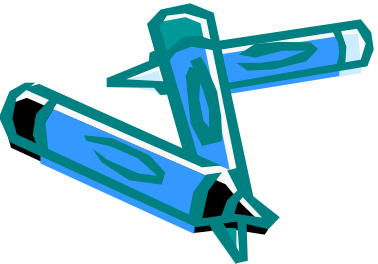




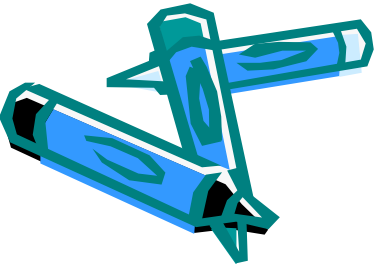
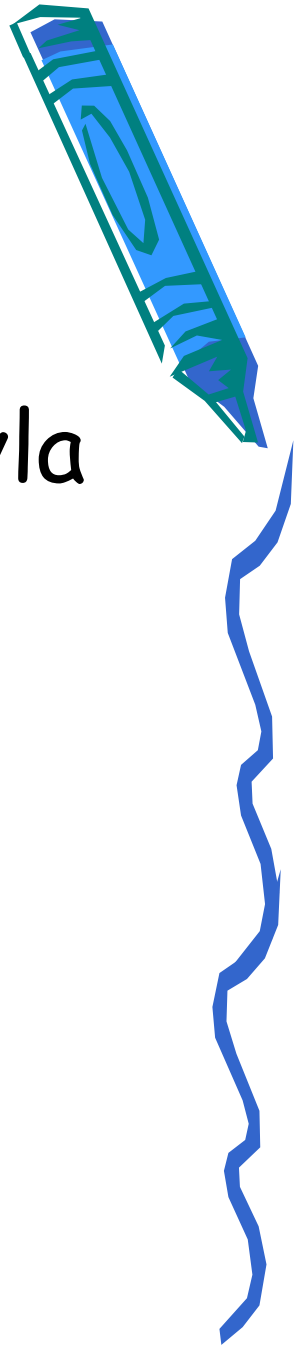
- Sürekli çalış demek yerine....

" Nasıl gidiyor? Neler yaptın? Birlikte göz
gezdirelim ister misin? Bizden istediğin bir
şey var mı?"

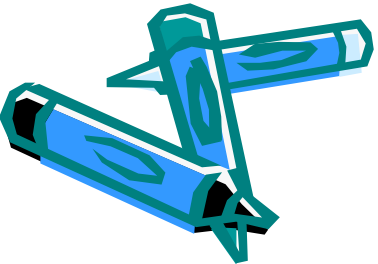
Biçiminde bir yaklaşım daha olumlu olabilir.



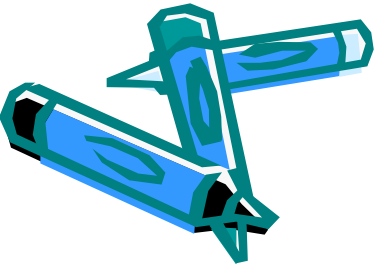
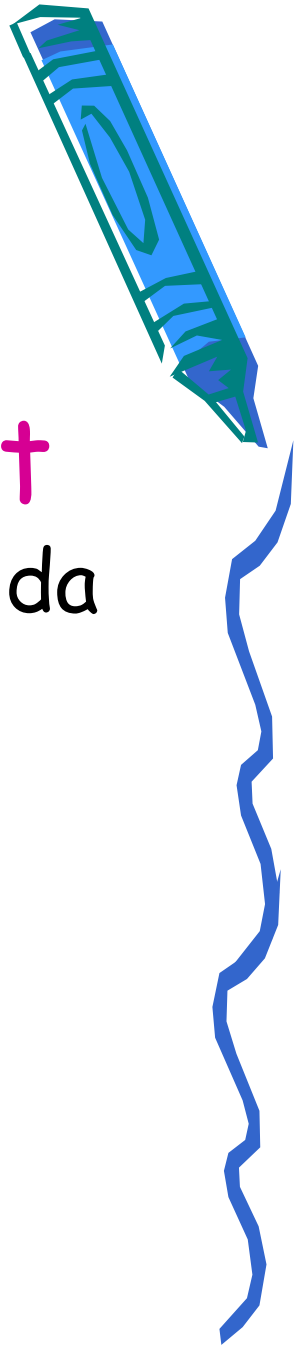
- Çocuk çevresiyle, arkadaşlarıyla yada kardeşleriyle kıyaslanmamalıdır.



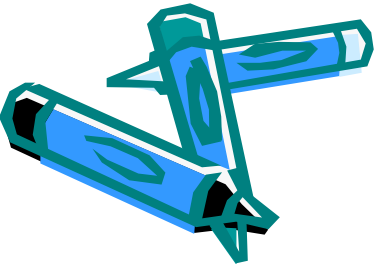
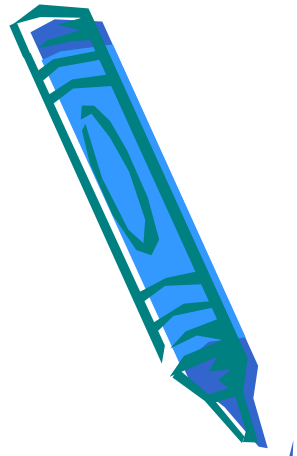
- Çocuk anne ve baba tarafından yaşına ve kişisel özelliklerine göre yeterince **iyi tanınmalıdır**.
- **Hoşlandığı faaliyetleri** yapması sağlanmalıdır.



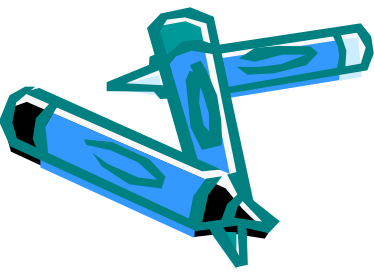
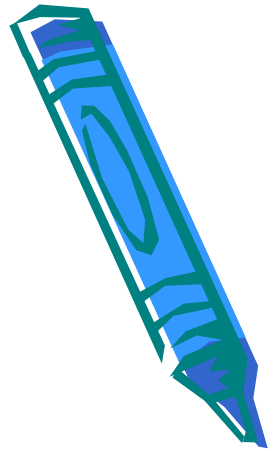
- Çocuđa sınavın **sadece bir fırsat** olduğu, yaşamda başka fırsatların da olduğu anlatılmalıdır.



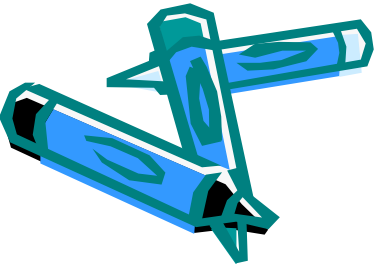
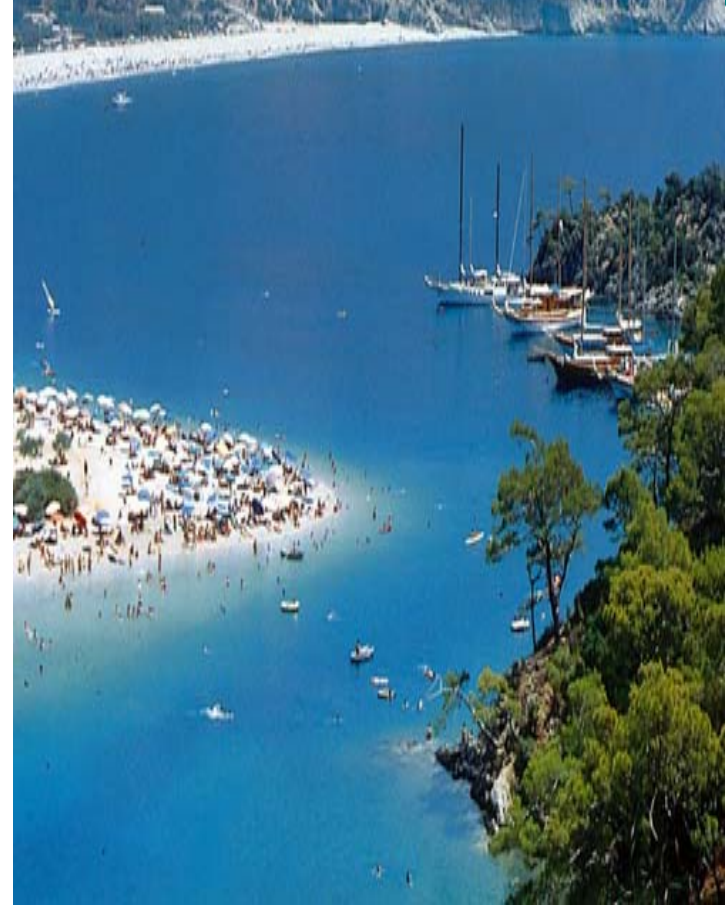
Huzurlu bir aile ortamı
sunulmalıdır



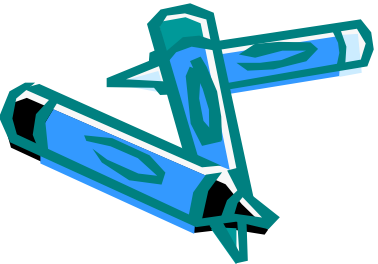
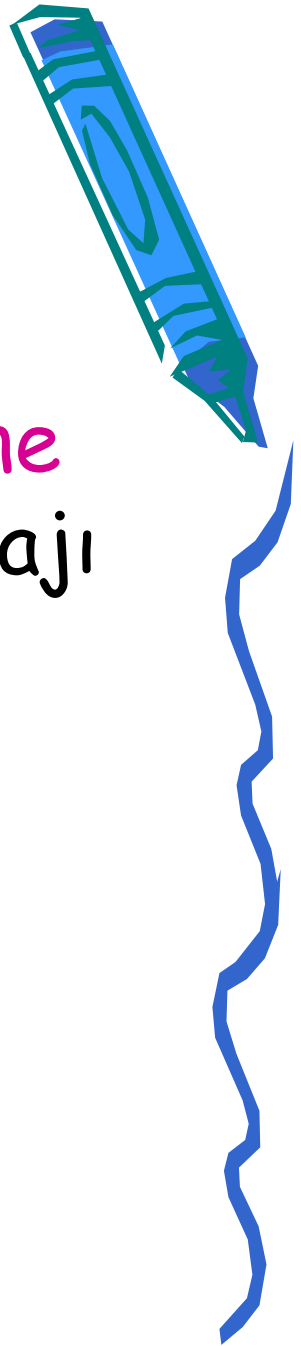
Anne ve baba tarafından çocuğa zaman ayrılmalıdır.

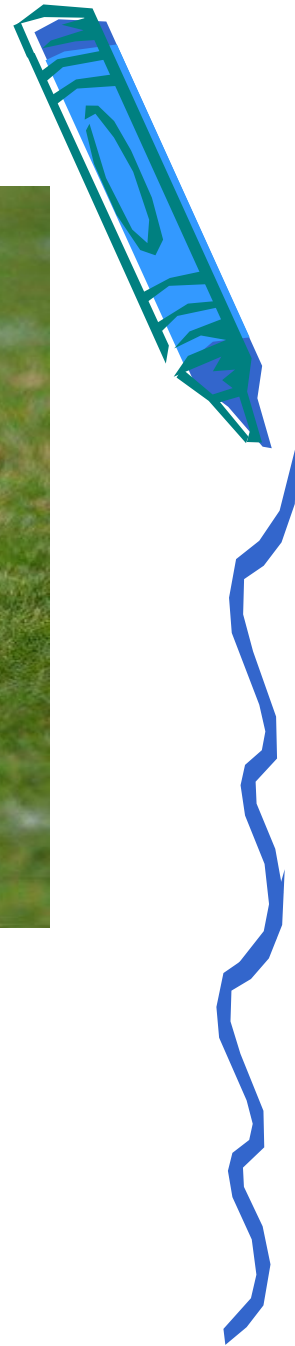


- Sınavdan sonra çocuk mutlaka ödüllendirilmelidir. Göstermiş olduğu **çaba** taktir edilmelidir.



- Anne ve baba tarafından "sonuç ne olursa olsun senin yanındayız" mesajı verilmelidir





- Tüm öğrencilere başarılar diliyorum...

